

# CAMMINA GAEP

**Gennaio 2020**

*I tempi, i dislivelli e le difficoltà, eventualmente riportate, sono indicate di massima e sono influenzate notevolmente dalle condizioni atmosferiche. Così pure gli itinerari, che in base alle condizioni che si troveranno sul percorso, potranno essere modificati da parte degli accompagnatori senza preavviso alcuno. Si raccomanda sempre di indossare calzature ed indumenti idonei all'ambiente di montagna.*

**Legenda:** (T) turistico - (E) escursionistico - (EE) escursionisti esperti (EEA) escursionisti esperti attrezzati (EAI) escursionisti in ambiente innevato

## GENNAIO

- 19** **Alta Val Nure - Ciaspolata al Rifugio GAEP** (Giancarlo-Roberto R.)  
Sperando in buone nevicate ci auguriamo una splendida escursione con le ciaspole sul nostro Appennino nelle vicinanze del Rifugio GAEP "Vincenzo Stoto", che fungerà da punto di appoggio.  
Con ai piedi le racchette da neve ("ciaspole"), oltre a poter godere di panorami e scorci eccezionali durante l'escursione, si effettua anche un validissimo allenamento, visto l'impegno richiesto ai diversi gruppi muscolari utilizzati. Si può praticare a qualsiasi età, adattando il ritmo dell'escursione al proprio passo.



- 25** **74ª assemblea ordinaria**  
Ore 21.00 presso Cooperativa Agricola Sociale "La Magnana" – Via Bubba (ex Strada Magnana) n. 20.  
Importante appuntamento istituzionale, i soci si incontreranno per la 74ª volta per essere informati su tutti gli aspetti della vita associativa.

## FEBBRAIO

- 8-9** **Alta Val Nure-Ciaspolata al chiaro di luna al Rifugio GAEP** (Francesco-Stefano)  
Il 9 febbraio alle 08:34:35 sarà luna piena. Il chiaro di luna con la sua pallida luce rende irreali le forme della natura. Escursione notturna con le ciaspole o con i ramponi in base alle condizioni di innevamento.  
Necessaria prenotazione.

- 23** **Convivio Uomo GAEP - Pranzo sociale**  
Appuntamento alle 12,30 presso l'Agriturismo *La Dolce Vite* (Loc. Valle, 1 - Travo (PC)) per festeggiare "l'Uomo GAEP 2019".  
Necessaria prenotazione.

## MARZO

- 8** **Piemonte-Alta Val Susa-Rifugio Capanna Mautino** (Piero-Roberto R.)  
Escursione con le ciaspole in Alta Val di Susa, sui Monti della Luna.  
Partendo da Bousson, in 2,5 ore di cammino arriveremo al Rifugio Capanna Mautino, di proprietà dello Ski Club Torino, il rifugio si trova nei pressi del Lago Nero. Grazie alla sua posizione è raggiungibile tutto l'anno, meta ideale per comode escursioni in estate e in inverno, a piedi, in mountain bike, con le ciaspole o gli sci, godendo di un grandioso panorama verso i monti del Delfinato e del Queyras.  
Chi vorrà approfittare dell'ospitalità del rifugio scenderà poi dallo stesso percorso, i più volenterosi potranno continuare sino al Colle Bercia, poi con una lunga discesa si arriva a Claviere. Questa opzione sarà praticabile solo con una giornata "perfetta".  
Tempo di percorrenza andata e ritorno dal Rifugio: 4/5 ore – Dislivello +/- 680 m  
Tempo di percorrenza da Bousson a Claviere: 6,5 ore – Dislivello +850/-540 m



- 22** **Liguria - Sentiero Verde - Azzurro da Sestri L. a Moneglia** (Lamberto-Roberto R.)  
Con la tappa in questione abbandoniamo la parte più antropizzata della Riviera di Levante per affrontare quella più selvaggia ed affascinante, fatta di promontori che si allungano verso il mare, che il sentiero in questione attraversa nei tratti più panoramici. Meno celebri delle Cinque Terre e del promontorio di Portofino, questa zona è comunque battuta da migliaia di escursionisti ogni anno. Il primo promontorio affrontato dal Verdeazzurro è quello di Punta Manara, una sorta di isola rocciosa staccata dall'Appennino Ligure, divisa dai torrenti Petronio e Gromolo. Saliamo a Punta Manara, vero e proprio balcone panoramico sul mare, e scendiamo in direzione di Riva, frazione di Sestri L. nota per la presenza dei cantieri navali. Aggirati quest'ultimi si prosegue per Moneglia, passando per Punta Baffe, altro stupendo promontorio a picco sul mare.  
Dislivello complessivo 620 m Tempi 5/6 ore



## APRILE

### 19 Emilia – Passo del Pellizzone (Giancarlo – Roberto P.)

E Continuiamo quest'anno la riscoperta della Val d'Arda. Partendo dal Passo del Pellizzone, arriveremo a Morfasso. Dal passo si snoda un percorso che seguendo il crinale ci porterà alle pendici del Groppo di Gora.

Con un tratto di salita ci porteremo in vetta e potremo vedere in lontananza il gruppo del Rosa. Continueremo la gita andando a vedere la sorgente dell'Arda, e con altra semplice salita arriveremo al Monte Lama. Da qui, passando nelle immediate vicinanze del monte Menegosa, scenderemo a Teruzzi e a Morfasso seguendo un sentiero tracciato dagli abitanti.

L'escursione è raccomandata a tutte le fasce di età in quanto non presenta particolari difficoltà.

Tempo di percorrenza 5/6 ore - Dislivello: + 570 m - 950 m.



## MAGGIO

### 1 Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Festa di Primavera

T + E Tradizionale appuntamento al Rifugio V. Stoto - Dogana del Crociglia. PROGRAMMA: ore 9.00 Accoglienza e partenza per escursioni libere, ore 12.30 S. Messa, ore 13.15 Ristoro per tutti.

### 10 Liguria – Finalese (Carlo – Marco Z)

E Questa interessantissima tratta segue, nella parte iniziale, il bellissimo e panoramico Sentiero del Pellegrino, itinerario che attraversa il promontorio di Capo Noli e giunge a Varigotti con splendidi scorci panoramici sulla costa. Dal borgo di Varigotti si sale verso l'altopiano delle Manie fino a giungere alla Chiesa di S. Giacomo. Da qui si ridiscende verso la Val Ponci dominata dall'imponente Rocca di Corno e nota per le vestigia dei suoi 5 ponti edificati in epoca romana lungo l'antica via Iulia Augusta. Attraversato l'abitato di Verzi, il sentiero sale immerso nella macchia mediterranea e ridiscende tra fasce e villette fino a Finalpia; da qui si percorre il fiorito ed ombroso lungomare di Finale Marina per piegare poi verso l'interno e raggiungere il delizioso paesino di Finalborgo



### 24 50ª Lunga Marcia in Alta Val Nure

E Immane appuntamento per la più rinomata marcia non competitiva piacentina; tradizionale escursione nella natura con tre percorsi sull'alto crinale tra Val Nure e Trebbia con arrivo sempre al Rif. Vincenzo Stoto: Lunga marcia in montagna dei 33 Km - Partenza dal Passo del Cerro (Bettola)

Marcia in montagna degli 25 Km - Partenza dal Passo della Cappelletta (Farini)

Marcia in montagna degli 11 Km - Partenza dal Passo del Mercatello (Ferriere)

**Non è una gara è un invito a camminare per i monti nel rispetto dell'ambiente**



### 30 QUATTRO GIORNI IN CROAZIA (Monica-Saša)

#### 31 PARCO NAZIONALE KRKA E NON SOLO

T + E Il Parco Nazionale Krka è uno dei più bei parchi della Croazia, costituito nel 1985 copre un'area di 109 kmq della parte più spettacolare del corso del fiume Krka. Il lungo fiume Krka si snoda tra l'entroterra croato per giungere al mare dopo un percorso accidentato, durante il quale scorre lungo un canyon di formazione carsica profondo ben 200 metri.

Le cascate di Krka, come le celebri cascate di Plitvice, sono un fenomeno carsico, ma qui la portata delle acque del fiume è decisamente superiore. Oltre alle meravigliose cascate, che sono sicuramente l'attrazione più importante del parco, durante la visita a Krka potremmo visitare anche caratteristici villaggi dove sembra che il tempo si sia fermato.

Per i più temerari sarà possibile anche tuffarsi nei laghi di Krka.



## GIUGNO

### 1-2 QUATTRO GIORNI IN CROAZIA (Monica-Saša)

T + E In questi 4 giorni in Croazia oltre all'escursione al Parco Nazionale Krka visiteremo anche le città di Zara con la sua parte antica e le famose installazioni l'Organo Marino e il Saluto al Sole e Spalato famosa per le spiagge e per il palazzo di Diocleziano.

Per il programma dettagliato, i costi e le informazioni per prenotazione si rimanda al sito [www.gaep.it](http://www.gaep.it).

**ATTENZIONE! PRENOTAZIONE ENTRO IL 30 MARZO 2020**

Scrivendo a [escursione@gaep.it](mailto:escursione@gaep.it) oppure whatsapp 3481030372 oppure

presso Casa delle Associazioni Via Musso, 3 Piacenza (ogni lunedì dalle 21.00 alle 22.30)



- 14 Toscana - Alpi Apuane - Pania della Croce** (Marco B. - Stefano)  
 La Pania della Croce è la quarta cima più alta delle Alpi Apuane e la più alta del gruppo delle Panie, gruppo di notevole interesse paesaggistico, alpinistico e geologico, che sorge al centro della Catena Apuana a pochi chilometri dalla Costa Tirrenica. È tra le vette apuane più famose e per le sue linee eleganti e la posizione dominante viene spesso chiamata "La Regina delle Apuane" (1858 mt.). Notevole il panorama a 360° che si può osservare dalla cima della Pania della Croce, vero e proprio balcone sulla Garfagnana e sulla Costa Tirrenica. Nelle giornate terse si spazia dal Monviso alla Corsica fino all'Isola d'Elba e al Monte Amiata.  
 I meno allenati si potranno fermare al Rifugio del Freo.  
 Tempo di percorrenza: 6.30 ore (salita e discesa). Dislivello: +/- 1200 m.



- 28 Lombardia – Orobie** (Roberto R. – Lamberto T)  
 Camminando sui sentieri dei minatori sotto la Presolana  
 Quello proposto è un suggestivo giro ad anello al cospetto delle pareti rocciose della Presolana. La zona era nota per le miniere dove fino al 1982 si estraeva la fluorite. L'itinerario comincia in località Carbonera (1.043 metri) a Colere, dirigendosi verso Malga Polzone per poi salire al Rifugio Luigi Albani (1.939 metri). Dopo una sosta scenderemo verso Colere dopo aver superato la conca del laghetto di Polzone.  
 Tempo di percorrenza: 4.30 ore (salita e discesa). Dislivello: +/- 1110 m



## LUGLIO

- 12 Piemonte – Valle Anzasca – Rif. Zamboni Zappa** (Andrea - Francesco)  
 Escursione che si sviluppa nel vallone sottostante all'imponente parete est del Monte Rosa, nelle vicinanze del ghiacciaio del Belvedere, ma senza particolari difficoltà. Dalla località Pecetto, posta in fondo alla Valle Anzasca, prima su strada forestale e poi per sentiero, si sale fino al pascolo Alpe Burki, dal quale si prosegue con ripida salita fino al rif. Cai di Saronno e poi alla propaggine di valle del ghiacciaio del Belvedere. Tramite pietraie e morene si supera la zona del ghiacciaio per poi salire per vari alpeggi fino al rifugio Zamboni – Zappa (m 2.065 slm). Dal rifugio si può salire in meno di un'ora al lago glaciale delle Locce (m 2.215) o, più comodamente, si può godere dell'impressionante panorama della parete est del Monte Rosa (m 4.637).  
 Tempo di percorrenza 5/6 ore - Dislivello: + / - 750 m circa.



<http://www.rifugiozamboni.com/il-rifugio-zamboni-zappa/>

- 25 Veneto/Alto Adige – Dolomiti di Sesto** (Carlo – Marco B.)  
**26** Strada degli Alpini e Tre Rifugi  
 L'uscita di due giorni ci permetterà di addentrarci nelle dolomiti di Sesto, denominato Parco Naturale. Il parco, che dal 2009 è parte del patrimonio naturale dell'Unesco, si estende su una superficie di circa 116 ettari ed è ripartito tra i comuni di Sesto, San Candido e Dobbiaco. Il sentiero degli alpini è sicuramente una delle vie più belle di tutte le Alpi, rievoca le strategie militari di un secolo fa e conduce gli alpinisti sul fronte della prima guerra mondiale.  
**1° giorno (EE)** Dalla Val Fiscalina seguendo il largo sentiero si arriva al rifugio Fondovalle, poi si imbecca il sentiero 103, che si percorre fino al rifugio Carducci, dove pernosteremo. Dislivello: + 770 m Tempo: 3/3,5 ore  
**2° giorno** Saranno possibili due itinerari. Il primo (EEA) affronterà la ferrata (Strada degli Alpini) arriverà fino al Passo della Sentinella, per poi discendere fino al parcheggio della Val Fiscalina. Dislivello: + 600 m/ - 1300 m Tempo: 8 ore (ferrata 5 ore)  
 Il secondo gruppo (EE) dal rifugio Comici con il segnavia 101 fino al Passo Fiscalino (2519 m). Dal passo ci si porta in breve al rifugio Pian di Cengia (2528 m), poi Cima di Mezzo (2677 m), seguiamo fino al rifugio Locatelli dove ci attende la visione delle tre cime di Lavaredo. Da qui scenderemo in Val Fiscalina.  
 Dislivello: + 500 m/ - 1000 m Tempo: 6 ore ca.



## SETTEMBRE

- 13 Valle d'Aosta-Valtournenche al lago di Cignana** (Andrea – Francesco)  
 Il lago di Cignana (o Lac de Tsignanaz in francese) a quota 2.149 m è un lago artificiale che si trova nella Valtournenche; è il più grande della Valle. La costruzione della diga di proprietà della CVA è terminata nel 1928. Il suo rifacimento è stato concluso nel 2002.  
 L'escursione parte dalla località di Mont-Perron che sovrasta il lago di Maen, poco prima dell'omonima località e del più famoso centro di Valtournenche. La salita al lago è una meta escursionistica non particolarmente impegnativa ma certamente molto remunerativa. Nei pressi del lago si trova il rifugio Barmasse (di proprietà privata). Per il sentiero del ritorno torneremo verso Valtournanche passando per Falegnon e Promoron. Tempo di percorrenza: 5/6 ore - Dislivello: +/- 800 m



- 27 Veneto/Trentino Monte Baldo** (Lamberto - Roberto)  
Il Baldo è il più occidentale dei rilievi delle Prealpi venete; per tre quarti in territorio veronese, per il resto in territorio trentino; corre per oltre 30km da Sud a Nord, stretto tra la Valle dell'Adige (ad Est) ed il Lago di Garda (ad Ovest).  
E  
+  
EEA Si sale con la funivia da Malcesine per poi percorrere tutta la sommità fino al rifugio Chierogo per poi riscendere al lago.  
Tempo di percorrenza: 7/8 ore - Dislivello: +500 m/-2.150 m



### OTTOBRE

- 11 Emilia – Passo Cisa – Lagdei** (Andrea - Francesco)  
Una bella e panoramica escursione che si svolge lungo il crinale appenninico che fa da spartiacque tra la provincia di Parma e la Toscana, per condurci fino al magnifico ambiente naturale del parco dei Cento Laghi. Partendo dal passo della Cisa si segue il sentiero n° 00 che, passando per il passo del Cirone e scavalcando varie vette come il Monte Borgognone e il Monte Tavola (m 1.504), ci conduce fino nei pressi della località Lagdei che è un punto di ritrovo e di ristoro per gli escursionisti della provincia di Parma. Tempo di percorrenza 6/7 ore - Dislivello + 750 m / - 570 m.



- 25 Veneto - Padova** (Alberto – Rita)  
La città del Santo, capoluogo di provincia del Veneto è un ricchissimo scrigno colmo di tesori. Sono presenti: arte, cultura, storia e gastronomia, imponenti piazze, vicoli, botteghe. Vanta ben 12 km di portici. Da visitare: la cappella degli Scrovegni con il ciclo degli affreschi di Giotto, la chiesa degli eremitani, il palazzo Bo sede dell'università. Il prato delle valli, la più grande piazza di Padova e d'Italia. Ancora la basilica di santa Giustina, la piazza delle Erbe, l'orto botanico patrimonio mondiale Unesco, piazza dei Signori e la torre dell'orologio e il Duomo. Ultimo ma più importante: la basilica di S. Antonio.  
T Per una pausa golosa: il caffè Pedrocchi - caffè alla menta con crema verde ricoperto di cacao!!!

### NOVEMBRE

- 15 Alta Val Nure - Rifugio Vincenzo Stoto – Raduno degli Escursionisti**  
Classico incontro delle associazioni escursionistiche del piacentino, che si ritrovano per una escursione libera in compagnia e per un piacevole incontro conviviale.  
T  
+  
E **PROGRAMMA:**  
Ore 9.00 Accoglienza e partenza per escursioni libere  
Ore 12.30 S. Messa  
Ore 13.15 Ristoro per tutti.



- 22 Liguria - Sentiero Verde-Azzurro da Moneglia a Bonassola** (Lamberto–Roberto R.)  
In un'atmosfera tipicamente mediterranea, tra il verde degli alberi e l'azzurro del mare, si snodano antiche stradine, ripide gradinate, stretti vicoli e tranquilli sentieri che permettono una passeggiata a misura d'uomo. Questa tappa è estremamente varia e pittoresca.  
E Non è la più lunga ma è quella che presenta la maggior somma di dislivelli che complessivamente arrivano a 940 m.  
Lunghezza percorso 15,6 Km Tempi: 5 - 6 ore



### DICEMBRE

- 20 Fiaccolata Avis di Bettola** (Giorgio)  
Alle ore 18.00 con partenza davanti alla sede Avis in Piazza Colombo, inizia un percorso che si snoda per circa 10 - 12 Km; il ritorno è davanti alla sede Avis. Seguirà un ristoro per tutti i partecipanti per scambiarsi gli auguri per le feste ormai vicine. Il programma ed il percorso potranno subire variazioni.  
E

#### PRENOTAZIONI E PAGAMENTI

- Fino a 15 giorni prima della data dell'escursione sarà possibile effettuare la prenotazione recandosi presso la **Sede del GAEP c/o CASA DELLE ASSOCIAZIONI** (via Musso, 3 – Piacenza) il 1°-3°-4° lunedì del mese dalle 21.00 alle 23.00
- Nei 15 giorni prima della data dell'escursione sarà possibile effettuare la prenotazione recandosi presso **Bergamaschi Sementi** - Piazza Duomo, 31 - 29121 Piacenza - tel. 0523 324285

#### PROGRAMMI

I programmi dettagliati delle singole escursioni saranno disponibili di volta in volta sul sito: [www.gaep.it](http://www.gaep.it)

#### CAMPAGNA ASSOCIATIVA

Ricordiamo ai Soci e Simpatizzanti che è in corso la campagna di rinnovo e associazione per il 2020.

Il contributo, rimasto invariato, è di **20 Euro** e potrà essere versato presso i nostri recapiti:

- **CASA DELLE ASSOCIAZIONI** - via Musso, 3 – Piacenza il 1°-3°-4° lunedì del mese dalle 21.00 alle 23.00
- **Bergamaschi Sementi** – Piazza del Duomo, 31 – 29121 Piacenza – tel. 0523 324285
- **Rifugio "Vincenzo Stoto"** Selva di Ferriere (PC)
- **Online** tramite bonifico, vedi [www.gaep.it](http://www.gaep.it) alla voce "Campagna associativa"